**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Equipo | | | Fecha | | Hora | Pista | | |
| **Junior “A”** | | | **13/09/25** | | **10:00 / 11:00** | **Canoe** | | |
| Objetivos de la semana | | | | | | | | Entrenamiento |
| Defensa: recuperaciones + lado contrario. Bloqueo directo + triangulaciones. | | | | | | | | 14 |
| Tiempo | Ejercicio | | | Explicación | | | Diagrama | |
| 25´ | Tiro por parejas | | | 6 series de 10 en cada aro. 120 tiros por jugador.  Recibir y tirar: calidad de pase.  Ritmo de tiro. | | |  | |
| 15´ | 5x5 medio campo | | | Iverson Backdoor.  Lecturas y finalizaciones.  Importancia de los bloqueos y tiempos. | | |  | |
| 10´ | Tiro por grupos | | | 60 metidas en 6 posiciones.  Por tríos. | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
|  |  | | |  | | |  | |
| Anotaciones | | Brunch + Viaje a Valladolid. | | | | | | |
| Observaciones | | 12 jugadores. Villena lesionado. Sube Marcos Alonso. | | | | | | |

Imagen en blanco y negro

Descripción generada automáticamente con confianza baja